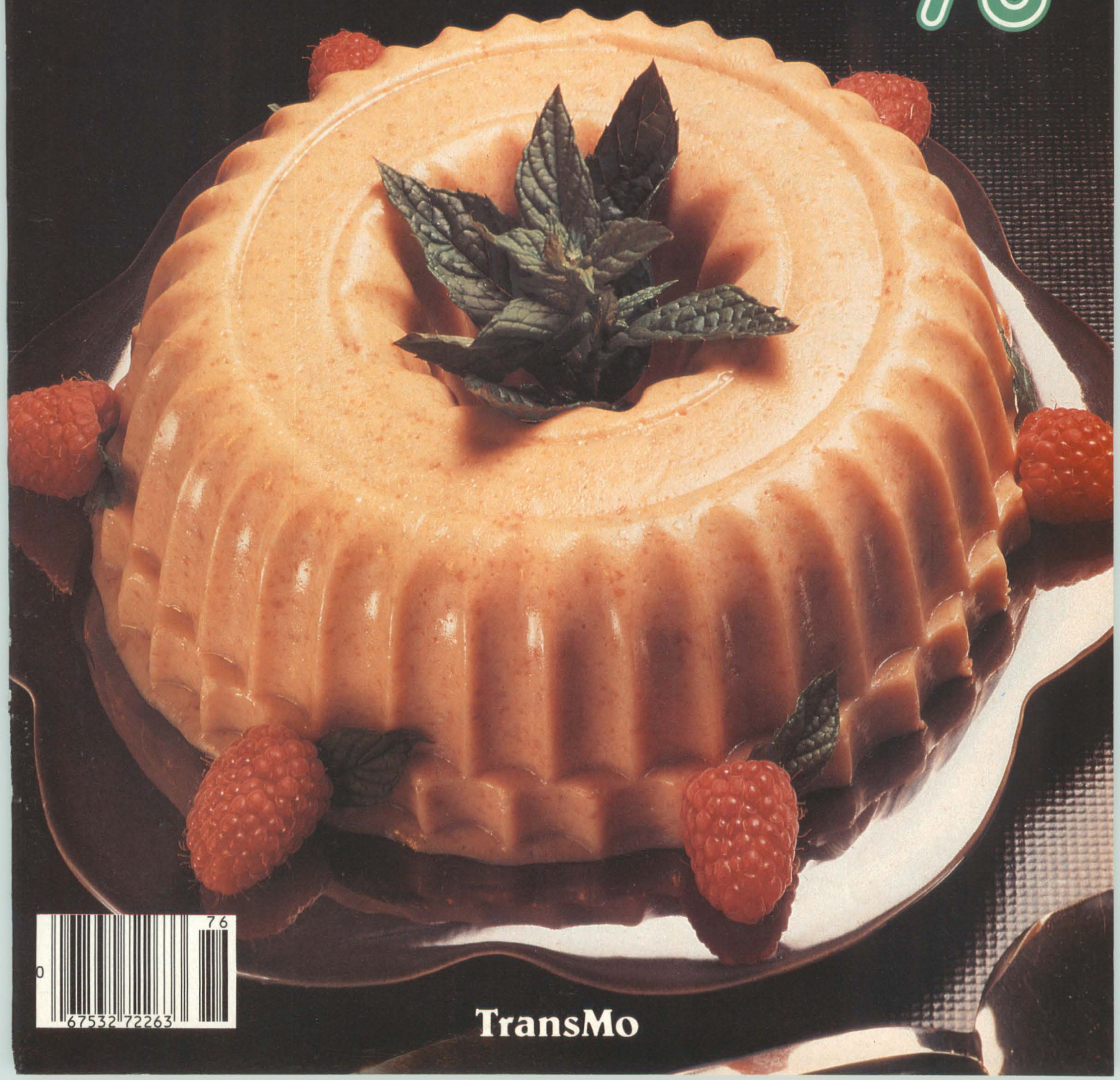
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

76



0 67532 72263 76

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 76**

LA CUISSON COMBINÉE 11
Les soufflés chauds **2081**

RECETTE VEDETTE
Poulet à l'italienne **2086**

POISSON ET FRUITS DE MER 3
Le poisson et les fruits de mer en sauce **2088**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 12
Mets de réception **2092**

CUISINEZ POUR DEUX
Plats-minute en casserole **2097**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau des anges **2102**

CUISINE MICRO-ONDES 66
Adaptation d'une recette : confitures et gelées **2104**

PLAT MINCEUR
Risotto-minute au jambon **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

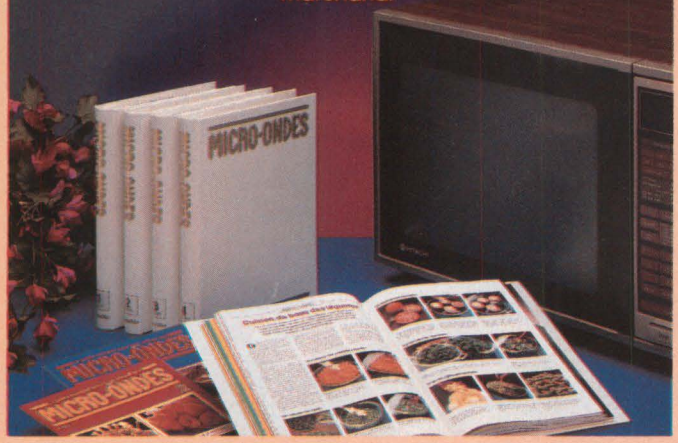
La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) »
ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Cuisson des darnes de poisson : des mets succulents et juteux grâce aux micro-ondes. Garnis de sauce ou d'épices, ils enchanteront vos soupers.

Un dîner de Pâques pour huit, si facile à préparer avec le four micro-ondes. Dégustez de l'agneau accompagné de diverses garnitures et suivi d'un superbe gâteau de fête.

Les repas de haricots : le secret des plats originaux en cocotte, des tourtes appétissantes et des superbes salades pour deux, tous aussi savoureux que nutritifs.

Plus...

Vichyssoise, pains et gâteaux sains et nutritifs, fondues pour les amis et Sachertorte.

Les soufflés chauds

Légers et onctueux, les soufflés chauds sont plus faciles que jamais à réaliser. Pour réussir à coup sûr vos soufflés, préparez la sauce aux micro-ondes, allégez-la de blancs d'oeufs battus en neige et laissez cuire au four traditionnel.

En vous servant de votre four micro-ondes et de votre cuisinière, vous pourrez ajouter ces somptueux soufflés à votre répertoire de cordon bleu. On peut cuisiner les soufflés aux micro-ondes (voir fascicule 33, page 901), mais la chaleur du four traditionnel est essentielle pour donner une délicieuse croûte dorée, caractéristique d'un soufflé parfait.

Cuisson de la sauce de base aux micro-ondes. Un soufflé se compose de deux éléments : une sauce blanche et épaisse bien aromatisée (appelée panade) et des blancs d'oeufs battus en neige. La panade est faite de beurre, de farine et de lait dont les quantités sont soigneusement mesurées. On peut se servir de margarine mais le beurre donne un meilleur goût. (Le beurre non salé rend le soufflé plus crémeux.) Le four micro-ondes est idéal pour préparer la panade, car le roux ne brûle pas et ne colle pas au plat, et la panade épaissit de façon homogène.

Pour obtenir une pâte bien homogène, on mélange soigneusement les condiments et les ingrédients de base, en terminant par les jaunes d'oeufs. Les ingrédients hachés doivent être mélangés à part. Égouttez bien les légumes avant de les incorporer à la préparation, pour éviter qu'elle ait une texture trop humide. Il est préférable d'incorporer les ingrédients lorsque la panade est tiède : si elle est froide, il est difficile de mélanger les ingrédients et de conserver son homogénéité; si la panade est trop chaude, les jaunes d'oeufs risquent de tourner.

Soufflé aux crevettes

PETER REILLY

Incorporation des blancs d'oeufs
Les blancs d'oeufs permettent aux soufflés de lever. Battez-les en neige ferme, puis incorporez-les délicatement à la panade ou à la purée afin de retenir le plus d'air possible dans la préparation.

Cuisson du soufflé
On peut faire cuire les soufflés dans un grand plat ou dans plusieurs petits moules. Placez le plat sur une plaque de cuisson — cela permet de le manipuler plus facilement. Mettez le plat au four préalablement chauffé dès que la préparation est prête et n'ouvrez pas le four avant la fin du temps de cuisson recommandé pour éviter que le soufflé ne s'affaisse. Pour vérifier si le soufflé est cuit, secouez doucement le plat — le soufflé doit à peine trembler; il doit également être ferme à point lorsque vous exercez une légère pression au centre. Si vous ajoutez des légumes au soufflé, la surcuisson risque de déshydrater les légumes et de trop humidifier la texture. Servez le soufflé immédiatement, pendant qu'il est encore bien gonflé.

Conseils minceur

En modifiant les ingrédients, vous obtenez des soufflés peu caloriques. Remplacez le lait de la panade par du bouillon de poulet pour les soufflés aux crevettes : chaque portion renfermera 160 cal/670 kJ.

Soufflés aux crevettes

3¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 18 à 20 min

Servez avec des tomates grillées et une salade verte panachée.

⅝ de tasse/150 ml de panade
½ cuil. à café de thym séché
1 grosse pincée d'estragon séché
2 cuil. à café de persil séché
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
sel et poivre
2 cuil. à café de jus de citron
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
4 à 6 oz/100 à 175 g de crevettes décortiquées et décongelées

4 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Préparez la panade en suivant les étapes ci-dessous.

2 Beurrez généreusement 4 petits moules à soufflés de 1 ¼ tasse/275 ml. Déposez-les sur une plaque de cuisson.

3 Incorporez les fines herbes, les condiments, le jus de citron et les jaunes d'oeufs à la panade chaude. Ajoutez les crevettes. Battez les blancs d'oeufs en neige ferme. Mélangez 2 cuil. à soupe de blancs d'oeufs battus au mélange de crevettes, puis incorporez le reste.

4 **Cuisson traditionnelle.** Versez le mélange dans les plats préparés. Faites cuire de 18 à 20 min au four chauffé préalablement à 190 °C/375 °F, ou jusqu'à ce que les soufflés soient levés et juste fermes.

Conseils du chef

Vous pouvez remplacer la panade à soufflé par une purée de fruits ou de légumes. Les fruits et légumes cuisent bien au four micro-ondes, car ils conservent leur couleur et leur saveur. Hachez ou broyez finement les ingrédients cuits, selon la texture requise. La purée doit être suffisamment épaisse pour retenir le mélange à soufflé.

Panade

3¾ min

Temps d'attente : aucun

Laissez la panade refroidir légèrement avant d'incorporer les jaunes d'oeufs.

2 cuil. à soupe de beurre ou de de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait

⅝ DE TASSE/150 ml DE PANADE

VARIANTE

Au lieu d'ajouter seulement du lait, coupez-le de bouillon, de crème légère ou de lait condensé. Remplacez le riz, la semoule ou la fécule de maïs par de la farine. Si vous utilisez de la farine de blé entier, ajoutez 1 ½ cuil. à café de farine. Pour les soufflés sucrés, remplacez la farine par de la préparation pour crème-dessert.

Cuisson de la panade

Cuisson aux micro-ondes. *Déposez le beurre dans un pot de 2 ½ tasses/575 ml, couvrez et faites fondre de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine.*

Poursuivez *la cuisson, à découvert, de 45 à 60 s à MAX., ou jusqu'à ce que le mélange soit sec et que le dessus s'émiette.*

Incorporez *le lait petit à petit. Enfournez de 2 ½ à 3 min à MAX., ou jusqu'à épaississement et ébullition; battez 3 fois.*

Soufflé aux épinards

10¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 30 à 35 min

Servez avec des carottes au beurre, du maïs en grains et du pain.

⅝ de tasse/150 ml de panade
1 ½ lb/700 g d'épinards frais, nettoyés et parés
3 cuil. à soupe d'eau
6 cuil. à soupe de chapelure de blé entier fraîche
½ cuil. à café de noix de muscade râpée
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre
3 oeufs, blancs et jaunes séparés

4 OU 5 PERSONNES

PAUL GRATER

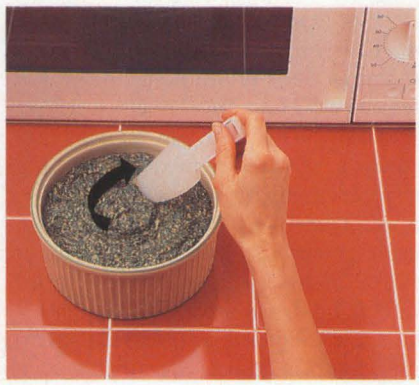
Préparation du soufflé aux épinards

Cuisson aux micro-ondes. *Préparez la panade selon la recette ci-contre. Beurrez généreusement un moule à soufflé de 5 tasses/1,25 l et posez-le sur une plaque de cuisson.*

Déposez *les épinards et l'eau dans un bol de 7 ½ tasses/2 l; couvrez. Enfournez de 7 à 8 min à MAX., ou jusqu'à tendreté; mélangez 1 fois. Égouttez et hachez.*

Égouttez *les épinards hachés sur du papier absorbant et incorporez-les à la panade chaude avec chapelure, noix de muscade, fromage, condiments et jaunes d'oeufs.*

Battez *les blancs d'oeufs en neige ferme. Incorporez-en 2 cuil. à soupe à la panade pour l'alléger, puis ajoutez le reste des blancs d'oeufs. Versez dans le moule préparé.*



Cuisson traditionnelle. *Tracez un cercle dans le milieu pour former une couronne. Faites cuire de 30 à 35 min au four préalablement chauffé à 190 °C/375 °F.*

Micro-trucs

Les blancs d'oeufs montent plus rapidement en neige lorsqu'ils sont à la température ambiante. Avec le four à micro-ondes, vous n'avez pas besoin de vous rappeler de sortir d'avance les oeufs du réfrigérateur; il vous suffit de les enfourner 5 s à MAX., ou jusqu'à ce qu'ils atteignent la température ambiante.

Vous pouvez, si vous le désirez, parsemer de chapelure ou de parmesan râpé le fond et les bords du moule. Cela aide le soufflé à lever.

PAUL GRAVIER

Soufflé au café

5¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 30 à 35 min

Pour varier, remplacez la farine de la panade par du riz concassé ou de la semoule et foncez le moule de 1 oz/25 g de chocolat râpé.

⅝ de tasse/150 ml de panade
2 cuil. à soupe de café instantané
1 cuil. à soupe d'eau bouillante
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 jaunes d'oeufs
4 blancs d'oeufs

CRÈME

⅝ de tasse/150 ml de crème 15 % ou de lait condensé
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 ½ cuil. à soupe de liqueur au café ou à l'orange

4 À 5 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Préparez la panade selon les étapes de la page 2082.

2 Beurrez généreusement un moule à soufflé de 5 tasses/1,25 l et placez-le sur une plaque de cuisson.

3 Diluez le café instantané dans l'eau bouillante. Incorporez le café dissous, le sucre et les jaunes d'oeufs à la panade chaude. Incorporez 2 cuil. à soupe de blancs d'oeufs battus en neige ferme au mélange, puis ajoutez le reste des blancs d'oeufs battus.

4 Cuisson traditionnelle. Versez le mélange dans le moule préparé. Faites cuire au four préalablement chauffé à 190 °C/375 °F, de 30 à 35 min, jusqu'à ce que le mélange soit levé et légèrement humide.

5 Cuisson aux micro-ondes. Pendant ce temps, préparez la sauce : faites chauffer la crème ou le lait de 1 à 1 ¼ min à MAX.

6 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez le jaune d'oeuf, le sucre et la liqueur. Incorporez graduellement au liquide chaud. Enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX., ou jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois. Servez chaud avec le soufflé.

Mini-soufflés à l'orange

3¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 12 à 15 min

⅝ de tasse/150 ml de panade
4 cuil. à café de confiture d'oranges
1 orange
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 ½ cuil. à soupe de sucre glace

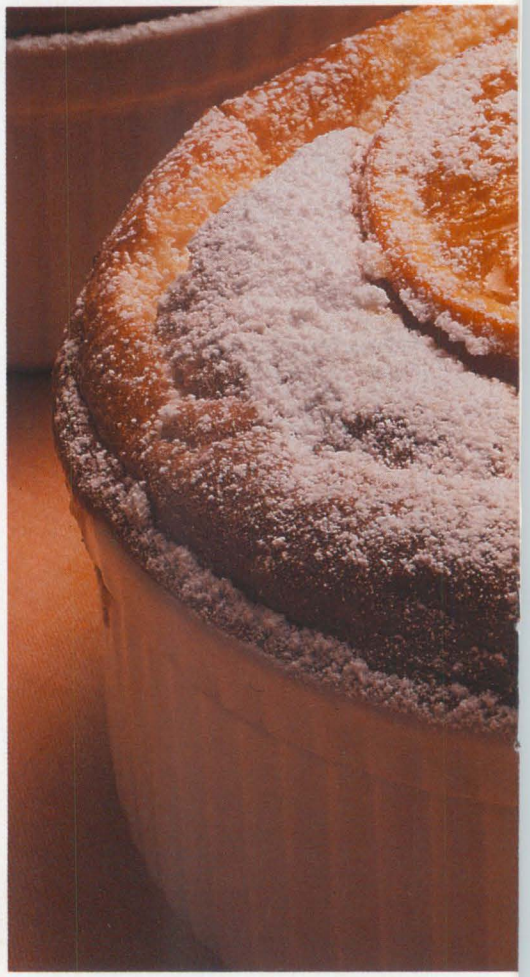
4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Préparez la panade (voir page 2082).

2 Beurrez généreusement 4 ramequins de 1 ¼ tasse/275 ml. Foncez chacun de 1 cuil. à café de confiture d'oranges. Déposez les ramequins sur une plaque de cuisson.

3 Coupez quatre tranches fines

À gauche : *soufflé au café*
Ci-dessous : *mini-soufflés à l'orange*



PETER REILLY

d'orange et réservez. Râpez finement le zeste et pressez le jus du reste de l'orange.

4 Incorporez le zeste et le jus d'orange, le sucre et les jaunes d'oeufs à la panade chaude. Montez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez-en 2 cuil. à soupe au mélange précédent, puis ajoutez le reste. Versez la préparation dans les ramequins.

5 Cuisine traditionnelle. Faites cuire de 8 à 10 min au four préalablement chauffé à 190 °C/375 °F ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme. Décorez d'une tranche d'orange et saupoudrez de sucre glace. Prolongez la cuisson de 4 à 5 min, ou jusqu'à ce que la préparation soit levée et ferme lorsqu'on exerce une légère pression au centre.

VARIANTE

Ajoutez 4 cuil. à soupe d'amandes moulues ou de fruits confits hachés au mélange avec le sucre et les jaunes d'oeufs pour varier la saveur et la texture.

Soufflé aux fruits rouges

Soufflé aux fruits rouges

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 25 à 30 min

Ce délicieux soufflé aux fruits est constitué principalement d'une purée de fruits. Ce mets, beaucoup plus léger que le soufflé à base de panade, ne contient que 115 cal/485 kJ par portion.

1 lb/450 g de cassis décongelés (voir tableau, fascicule 60, page 1656)
½ cuil. à café de cannelle
5 blancs d'oeufs
5 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Déposez les groseilles dans un bol de 10 tasses/2,5 l et enfournez de 6 à 7 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Passez les fruits au tamis; vous devez obtenir environ 1 ¼ tasse/300 ml de purée. Incorporez la cannelle.

2 Battez les blancs d'oeufs en neige ferme; ajoutez graduellement le sucre. Incorporez-en 2 cuil. à soupe à la purée, puis versez le reste. Versez le mélange dans un moule à soufflé de 5 tasses/1,25 l et déposez sur une plaque de cuisson.

3 Cuisson traditionnelle. Faites cuire au four de 25 à 30 min à 180 °C/350 °F, ou jusqu'à ce que la préparation soit bien levée et ferme.

Conseils du chef

Vous pouvez, si vous préférez, remplacer les groseilles par d'autres fruits. Les fruits à pépins doivent être tamisés et les fruits à noyaux, coupés en deux et dénoyautés avant la cuisson. Vous pouvez ainsi les réduire en purée au mélangeur au lieu de les passer au tamis.

Le fait de sucrer les blancs d'oeufs permet de retenir plus efficacement les bulles d'air au cours de la cuisson.

Poulet à l'italienne

Aussi appétissant que présentable, ce succulent plat de poulet à l'italienne renferme une farce au parmesan et est servi avec une sauce crémeuse au vin.

Voici un poulet farci original. Lorsque vous découperez cette succulente volaille, la farce italienne logée sous la peau surprendra agréablement vos invités. Garni d'une jolie couronne de tomates et d'oignons, ce plat fera beaucoup d'effet lors d'un souper de fête ou d'une réception entre amis.

Pour préparer le poulet, décollez délicatement la peau de la chair et glissez la farce entre les parois. Le poulet remodelé aura ainsi un bel aspect dodu et appétissant, et la saveur de la farce s'imprégnera dans la chair.

Au cours de la cuisson, arrosez fréquemment le poulet de sauce pour rendre la chair plus tendre. À la fin de la cuisson, versez le jus de cuisson dans une saucière et servez séparément. Les nouilles, additionnées d'un peu de beurre à l'ail et mêlées à des courgettes croquantes ou à des coeurs d'artichauts, confèrent au plat sa véritable saveur italienne. Servez avec du vin blanc sec italien ou un vin blanc légèrement pétillant.

Poulet à l'italienne

25½ min

Temps d'attente : 10 min

3 lb/1,4 kg de poulet prêt à cuire
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, égouttées et coupées en deux
1 boîte de 14 oz/400 g de crème de poulet
1 oignon coupé en huit
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
sel et poivre au goût

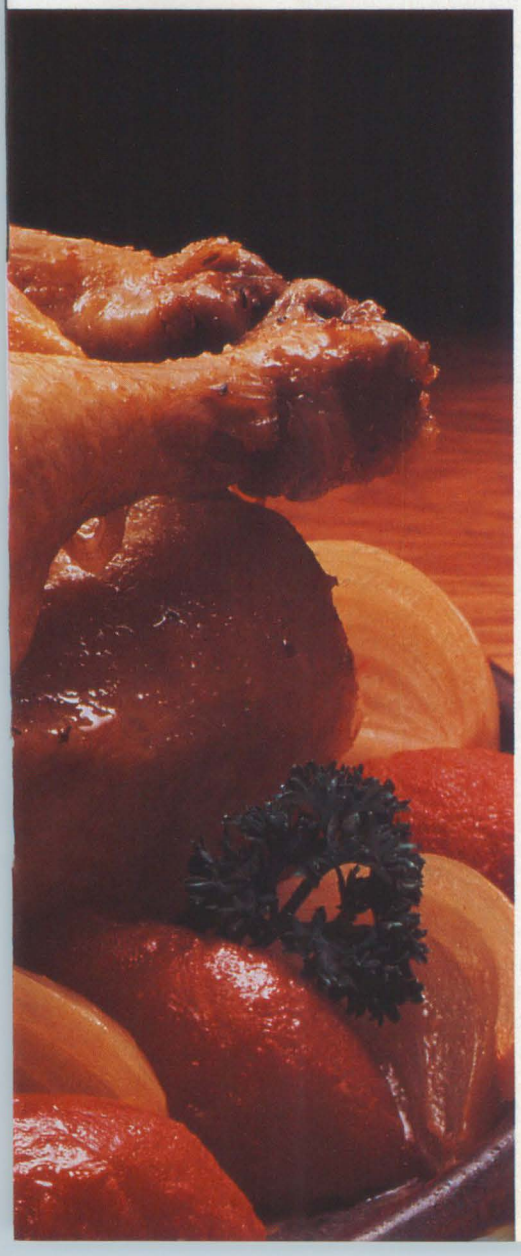
FARCE

2 oz/50 g de beurre non salé
2 oz/50 g de chapelure de blé entier fraîche
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
½ cuil. à café d'assaisonnement italien ou d'origan
1 pincée de piment de Cayenne

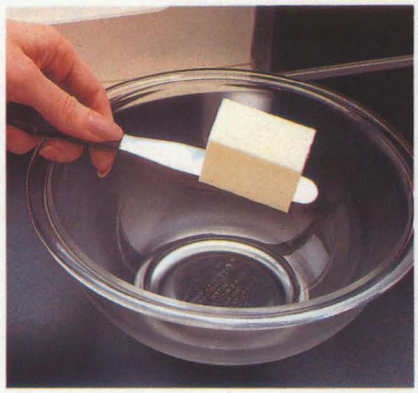
4 PERSONNES

Micro-trucs

Avant de servir le poulet, réchauffez la sauce et les légumes de la casserole de 1 ½ à 2 min à MAX. Disposez les légumes en couronne autour de la volaille et servez le jus de cuisson à part dans une saucière.

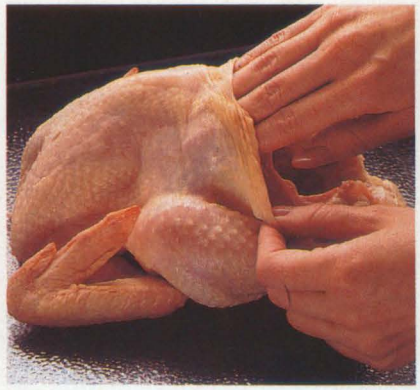


Cuisson du poulet à l'italienne

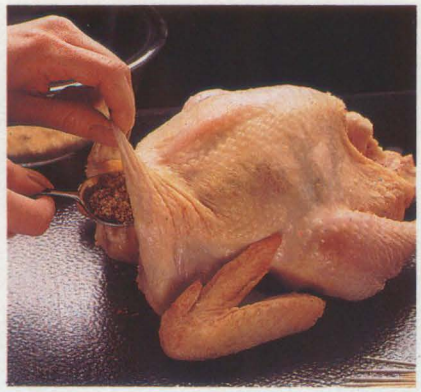


Préparez *la farce : déposez le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites fondre de 30 à 60 s à MAX.*

Ajoutez *la chapelure, le parmesan, les fines herbes et le piment au goût. Mélangez bien, jusqu'à homogénéité.*

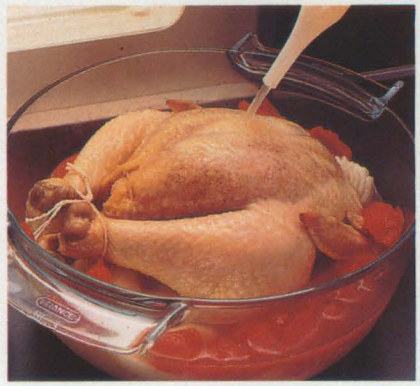


Décollez *et soulevez doucement la peau de la poitrine du poulet, en partant des deux extrémités. Prenez soin, en soulevant, de ne pas abîmer la peau.*



Glissez *soigneusement la farce à la cuiller sous la peau. Replacez la peau et redonnez-lui son aspect d'origine. Fixez la peau aux deux extrémités avec un bâtonnet à coquetel.*

Bridez *la volaille et placez-la poitrine sur le dessus, dans une marmite de 15 tasses/3,75 l. Mélangez tous les ingrédients et déposez-les en couronne dans le plat, autour du poulet.*



Couvrez *et enfournez de 25 à 27 min à MAX., ou jusqu'à ce que les cuisses puissent bouger librement et que le jus coule clair lorsqu'on en pique la partie la plus charnue. Arrosez toutes les 10 min. Laissez reposer 10 min à couvert.*

Le poisson et les fruits de mer en sauce

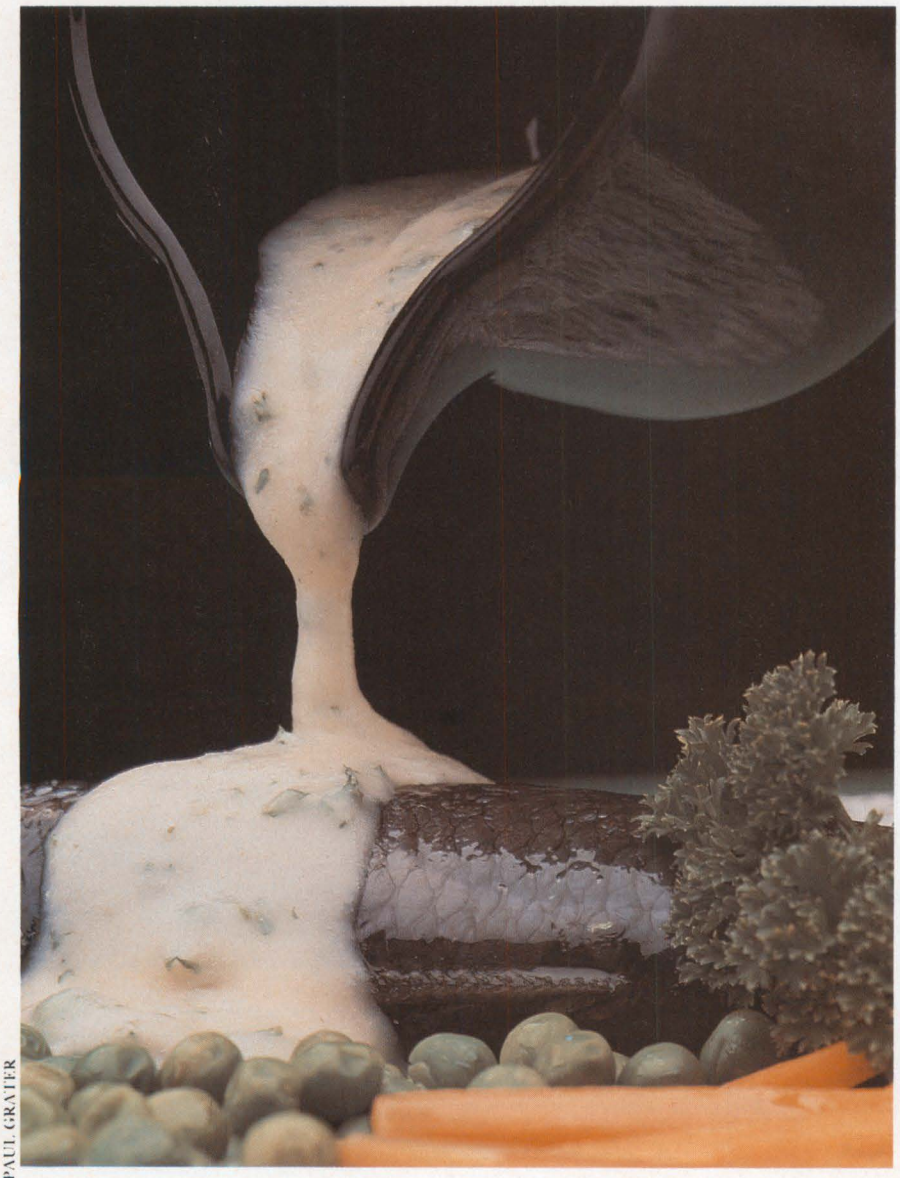
Accompagnés de sauce savoureuses, le poisson et les fruits de mer constituent des plats succulents. Si la sauce persillée est toujours populaire, les plus aventureux essaieront la sauce aux groseilles.

Quelle que soit leur texture, tous les poissons et les fruits de mer accompagnés d'une sauce gagnent en saveur. Comme le poisson cuit aux micro-ondes a meilleur goût, vous avez tout intérêt à le servir accompagné d'une sauce délicate et rapide à préparer.

Choisissez soigneusement vos sauces; une sauce trop relevée risque de noyer la saveur d'un poisson fin et une sauce trop riche rendra insipide un poisson gras. Les poissons riches et gras, comme le maquereau, se marient bien aux sauces légères. Le poisson blanc, comme l'aiglefin ou la morue, se marie parfaitement aux herbes fraîches de la sauce au persil.

La mayonnaise aromatisée est le condiment d'accompagnement traditionnel de la plupart des poissons et fruits de mer — qu'ils soient servis chauds ou froids. Voici un choix de recettes, délicieuses avec de la mayonnaise du commerce de bonne qualité, mais encore meilleures avec de la mayonnaise maison (voir fascicule 43, page 1181).

Le beurre crémeux à l'orange remplace agréablement les sauces plus riches et se transforme en trempette pour les crevettes ou les langoustines. Utilisez-le pour napper le poisson blanc ou gras. Pour obtenir un goût plus exotique, essayez la sauce crémeuse à la muscade.



PAUL GRATER

Sauce persillée

4½ min

Temps d'attente : aucun

Cette sauce classique se marie bien avec le poisson blanc, cuit à la vapeur.

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/125 ml de court-bouillon ou de bouillon de poulet
½ tasse/125 ml de lait
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

1 TASSE/250 ml

1 Déposez le beurre ou la margarine dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites fondre de 15 à 30 s à MAX.

2 Incorporez la farine, le bouillon et le lait. Faites cuire de 4 à 4 ½ min à MAX.,ou jusqu'à ébullition, en battant 2 fois.

3 Incorporez le jus de citron, le persil et l'assaisonnement. Laissez macérer au four de 15 à 20 s à MAX.

VARIANTE

Pour obtenir une sauce plus crémeuse, utilisez 1 tasse/250 ml de lait à la place du bouillon. Pour obtenir une sauce plus légère, utilisez ¾ de tasse/175 ml de bouillon et 4 cuil. à soupe de vin blanc sec.

Pour relever le goût, ajoutez 1 cuil. à soupe d'estragon haché.

Sauce aux groseilles

7 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles équeutées
1 cuil. à soupe d'eau
1 feuille de laurier
4 bouquets de persil
1 ½ cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de jus de citron
sel et poivre, au goût

1 ¾ TASSE/275 ml

VARIANTE
Si vous disposez de fleurs de sureau, remplacez la feuille de laurier et le persil par un bouquet de ces fleurs; les fleurs de sureau, ingrédient traditionnel de la sauce aux groseilles, lui donnent un petit goût de muscat qui se marie bien avec le poisson.

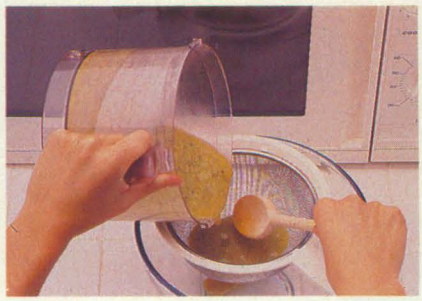
Conseils du chef

Pour passer les groseilles, utilisez une passoire en nylon ou en acier inoxydable; les autres métaux risquent de décolorer les fruits et de laisser un arrière-goût métallique.

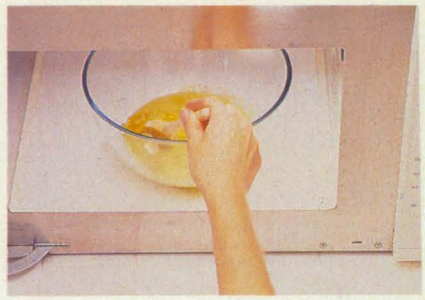
PAUL GRATER

Cuisson de la sauce aux groseilles

Faites chauffer *les groseilles, l'eau et les fines herbes dans un grand bol à couverts de 6 à 7 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.*



Enlevez *les herbes. Réduisez les groseilles en purée dans un mélangeur. Passez la purée au tamis dans le bol rincé pour extraire toutes les particules solides.*



Incorporez *le reste des ingrédients et faites chauffer 1 min à découvert, à MAX. Remuez 2 fois pendant la cuisson.*

Les sauces d'accompagnement des poissons et fruits de mer

SAUCE	DESCRIPTION	SUGGESTIONS POUR SERVIR
Mayonnaise au chili	Mayonnaise riche et épicée, parfaite avec les fruits de mer	Se marie particulièrement bien avec le homard, les crevettes roses et les moules
Sauce à la crème	Sauce onctueuse au goût subtil	Idéal avec le poisson blanc ou les darnes de saumon
Sauce aux groseilles	Sauce crémeuse au goût relevé, assaisonnée de fines herbes ou de fleurs	Sauce traditionnelle pour accompagner le poisson gras comme le maquereau. Très bonne aussi avec le poisson blanc ferme
Sauce persillée	Sauce à base de vin, de bouillon et de fines herbes fraîches; peut être légère ou riche et crémeuse	Délicieuse avec tous les poissons blancs (ainsi qu'avec les légumes et le poulet)
Beurre à l'orange	Beurre aromatisé à l'orange. Les fines herbes et l'ail lui donnent un petit goût relevé	Servez-la comme sauce ou trempette avec les fruits de mer ou utilisez-la comme beurre pour arroser le poisson
Sauce tartare	Mayonnaise aux fines herbes, pleine d'arôme	Excellente avec les queues de langoustines; se marie bien avec le poisson et les fruits de mer chauds ou froids, qu'ils soient grillés, pochés ou frits

Mayonnaise au chili

Mayonnaise au chili

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 branche de céleri hachée fin
1 cuil. à soupe de chili ou de sauce piquante aux piments
½ cuil. à café de paprika
1 pincée de piment de Cayenne
½ tasse/125 ml de mayonnaise

1 TASSE/250 ml

1 Dans un petit bol de service, mélangez tous les ingrédients à l'exception de la mayonnaise. Couvrez et enfournez de 1 ½ à 2 min à MAX., ou jusqu'à ce que le céleri soit légèrement tendre.

2 Laissez un peu refroidir puis incorporez la mayonnaise. Couvrez et réfrigérez au moins 30 min avant de servir.

Sauce à la crème

7¾ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
une pincée de muscade
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre

ENVIRON 1 ¼ TASSE/300 ml

1 Versez la crème, la muscade et la feuille de laurier dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Enfournez de 3 ½ à 4 min à MED.,ou jusqu'à ce que ce soit chaud sans être bouillant, en remuant 1 fois. Enlevez la feuille de laurier; réservez.

2 Déposez le beurre dans un grand bol. Couvrez et faites fondre de 45 à 60 s à MAX.

3 Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à homogénéité, puis incorporez graduellement le mélange de crème. Assaisonnez au goût, puis couvrez et enfournez de 3 ½ à 4 min à MED.,ou jusqu'à épaississement. Remuez après 30 s puis toutes les min.

Note sur la congélation

Versez la sauce à la crème dans un bac à glaçons, laissez refroidir et congelez. (Cette quantité donne environ 18 cubes.) Décongelez les portions individuelles aux micro-ondes à DÉCONGÉLATION : comptez 30 s par cube et 1 min pour 5 cubes. Mélangez et réchauffez la sauce décongelée de 30 à 45 s à MED.

Sauce tartare

1 min

Temps d'attente : aucun

½ oignon haché
½ cuil. à café de ciboulette séchée
½ cuil. à café d'huile végétale
¼ de cuil. à café de sel au céleri
poivre
⅜ de tasse/150 ml de mayonnaise
2 cuil. à soupe de crème sure
2 cuil. à soupe de cornichons marinés sucrés
1 ½ cuil. à café de jus de citron

ENVIRON 1 ¼ TASSE/300 ml

1 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez oignon, ciboulette, huile, sel au céleri et poivre au goût. Couvrez et enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX.,ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre mais encore croquant, en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients. Couvrez et réfrigérez 30 min.

Beurre à l'orange

2 min

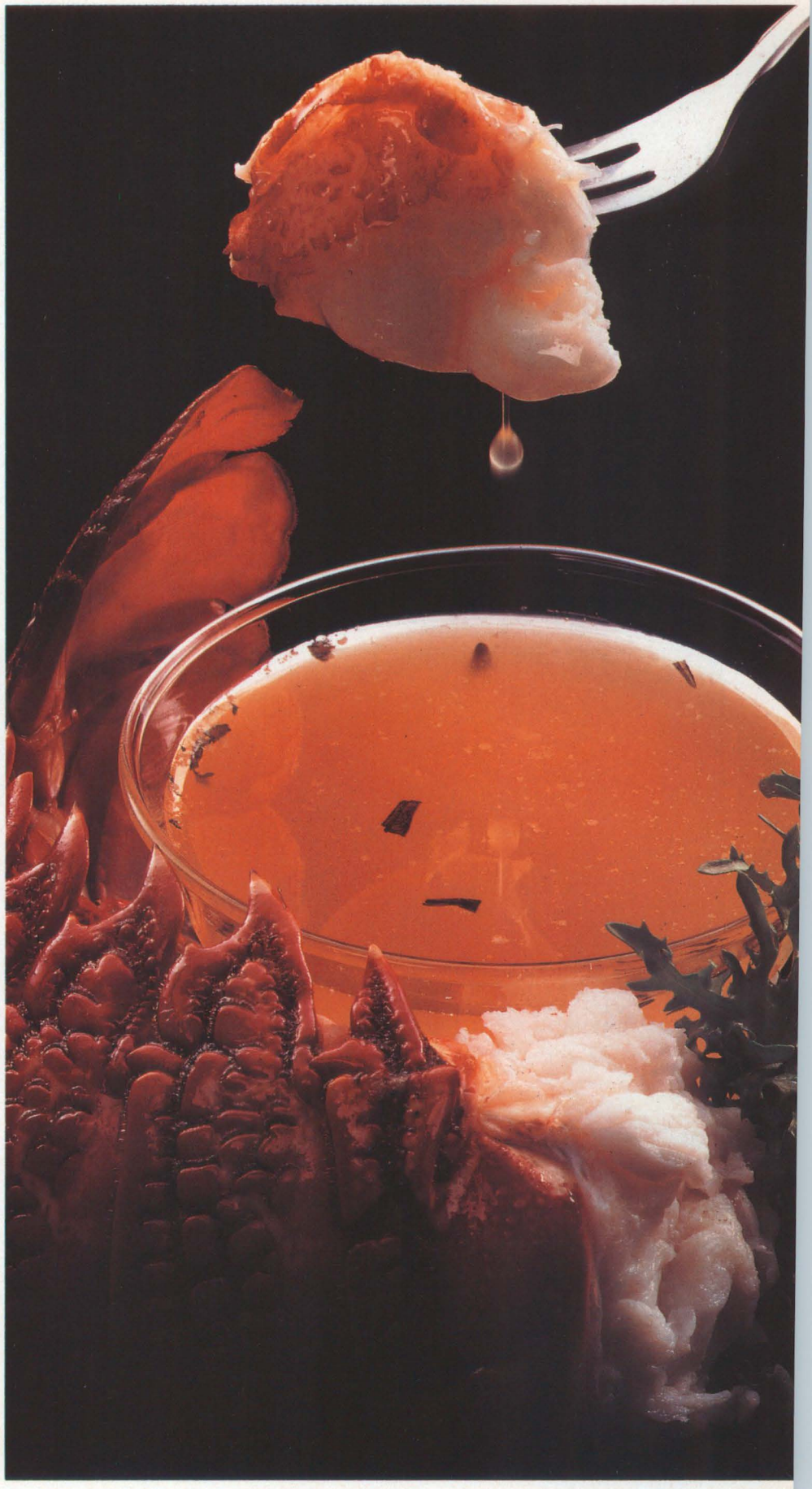
Temps d'attente : aucun

Pour servir des amuse-gueule originaux, entourez cette trempette de fruits de mer variés et placez des fourchettes à long manche pour tremper.

3 ½ oz/90 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de jus d'orange frais
1 cuil. à café de persil haché
1 gousse d'ail coupée en deux
½ cuil. à café de zeste d'orange finement râpé
sel
1 pincée d'estragon séché
3 ou 4 gouttes de sauce aux piments

ENVIRON ⅝ DE TASSE/275 ml

1 Mêlez tous les ingrédients dans un petit bol. Couvrez et faites chauffer 1 ½ min à MED-MAX. Remuez, puis poursuivez la cuisson de 30 à 60 s à MED.-MAX., jusqu'à ce que la sauce soit bouillante.
2 Remuez de nouveau, puis retirez l'ail. Servez chaud en trempette.



Beurre à l'orange

Mets de réception

Pour vos repas de fêtes, servez des plats à la fois sains, originaux et savoureux; c'est une bonne façon de faire plaisir à vos amis — et d'honorer votre santé.

Suivre les règles de base d'une alimentation équilibrée ne vous empêche pas de servir des mets savoureux et raffinés qui ne manqueront pas d'avoir un succès fou auprès de vos invités.

Bien manger ne se résume plus à manger abondamment des aliments très riches, mais à mettre l'accent sur la qualité nutritive et la saveur des aliments. Des mets sains sont des mets légers et pleins de saveur naturelle dont le goût n'est pas masqué par des assaisonnements ou des colorants artificiels.

Les recettes présentées ici respectent les règles de base d'une alimentation équilibrée : elles renferment peu de matières grasses, de sucre et de sel, et beaucoup de fibres. L'art de confectionner des mets de fête sains et nutritifs consiste à faire ressortir la saveur des aliments. La cuisson aux micro-ondes permet de réduire la quantité d'huile et de matières grasses et de rehausser le goût et la teinte naturels des aliments.

Choix du menu

Équilibrez vos menus de fête pour offrir une gamme d'aliments, des saveurs fraîches, beaucoup de fibres et des mets appétissants. Les recettes des plats de résistance comportent une suggestion de menu avec un hors-d'oeuvre, un plat d'accompagnement et un dessert fondé sur ce principe.

Pour donner une touche originale à vos menus, alternez les plats chauds et les plats froids — en vous assurant aussi du contraste des couleurs. Ne commencez pas par une soupe pâle suivie d'un plat de viande blanche. Si l'entrée est constituée d'une soupe, choisissez un plat de résistance à la forme bien définie — évitez les plats en cocotte. Si vous servez un plat dans des coupes individuelles, présentez les autres plats différemment.

Régal en vert et blanc

PETER REILLY

Conseils et petits trucs

En suivant les conseils ci-dessous, vous servirez des plats équilibrés.

► Si vous devez utilisez un corps gras pour la cuisson, choisissez de la margarine polyinsaturée ou de l'huile, au lieu du beurre ou du lard qui renferment beaucoup de cholestérol.
► Remplacez la crème par du yogourt épais — il est pauvre en matière grasse mais donne une texture onctueuse aux sauces, aux soupes et aux plats en casserole.
► Évitez d'utiliser du bouillon en cubes, sauf s'il contient peu de sel. Le bouillon de légumes est plus léger que le bouillon de viande ou de poulet.
► Servez des petites portions de viande, de poulet ou de poisson et augmentez les portions de légumes qui contiennent plus de fibres et font des repas copieux et appétissants.
► Réduisez le volume de matière grasse en enlevant la peau du poulet et du poisson et le gras de la viande. Choisissez des coupes de viande de bonne qualité qui sont maigres et rapides à cuire aux micro-ondes.
► Faites cuire légèrement les fruits et les légumes. La cuisson aux micro-ondes leur conserve leur saveur et leur texture.
► Achetez des ingrédients frais de très bonne qualité et évitez les aliments traités ou emballés qui contiennent des agents de conservation.

Conseils du chef

La viande, même si elle n'est apparemment pas grasse, tend à donner beaucoup de jus qui renferme une grande quantité de graisse saturée. Égouttez-le et, si vous désirez utiliser le jus de cuisson, laissez-le refroidir et enlevez le gras à la surface. Le jus peut être servi en sauce avec la viande.

Entrée aux courgettes

Les entrées
Une bonne entrée ne doit pas être trop épicée ni trop copieuse — elle doit ouvrir l'appétit pour le plat de résistance et non gaver et couper l'appétit pour le reste du repas. Pour commencer un repas en beauté, choisissez toujours des aliments frais et légers comme le poisson et les légumes aux saveurs délicates et appétissantes.

Entrée aux courgettes

8 min

Temps d'attente : aucun

2 courgettes (de 6 oz/175 g chacune)
1 petit oignon haché
1 ½ oz/40 g de champignons hachés
1 petite branche de céleri hachée
1 petite tomate hachée
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 craquelins écrasés
1 oeuf battu
2 oz/50 g de cheddar maigre râpé
1 pincée de sel au céleri
poivre
½ cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et enlevez la pulpe, en laissant ¼ po/6 mm d'épaisseur au légume évidé. Hachez la chair en gros morceaux.
2 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, mélangez la pulpe avec l'oignon, les champignons, le céleri et les tomates. Couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX.,ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Égouttez et réservez.
3 Incorporez les miettes de craquelins au mélange. Ajoutez l'oeuf, le cheddar, le sel au céleri et le poivre. Mélangez bien et répartissez la garniture dans les courgettes évidées. Saupoudrez de paprika et de parmesan.
4 Disposez les courgettes sur une plaque de cuisson. Couvrez et enfournez de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que la garniture soit ferme et les courgettes légèrement tendres, en tournant le plat d'un quart et en redisposant les courgettes 1 fois. Servez chaud.

Plats de résistance
Après une entrée légère, servez un plat de résistance copieux. Une alimentation équilibrée n'exclut pas la viande. Vous devez cependant choisir des morceaux de bonne qualité, les plus maigres possible, et en servir de petites portions. Accompagnez les plats de viande de légumes colorés, fraîchement cuits ou de salades riches en fibres.

Rôti en jardinière

48 min

Temps d'attente : 20 min

3 à 3 ½ lb/1,4 - 1,6 kg d'extérieur de ronde ficelée
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de légumes bien assaisonné
2 cuil. à soupe de persil haché fin
poivre
6 petites carottes coupées en diagonale
1 oignon coupé en huit
3 branches de céleri émincées
4 petits navets coupés en deux
2 oz/50 g de gourganes fraîches ou surgelées

6 PERSONNES

1 Parez la viande et glissez-la dans un sac à rôtir. Mélangez le bouillon avec le persil et le poivre au goût et versez sur la viande. Attachez le sac avec un fil de nylon ou de coton et percez le sommet du sac.
2 Placez dans un plat peu profond et enfournez 8 min à MAX. Retournez la viande et poursuivez la cuisson 15 min à MED., en tournant d'un quart 1 fois.
3 Retournez la viande dans le jus de cuisson et ouvrez le sac, en prenant soin de ne pas vous brûler au contact de la vapeur. Ajoutez les légumes et rattachez le sac.
4 Laissez cuire de 25 à 30 min à MED., ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en tournant du quart deux fois.
5 Laissez reposer 5 min dans le sac, puis disposez dans un plat de service. Entourez la viande des légumes et parsemez de persil si désiré.

SUGGESTION DE MENU
En entrée, servez un consommé léger. Accompagnez la viande de petites pommes de terre nouvelles avec leur peau et d'une salade; faites suivre d'un dessert léger, comme un sorbet.

Rôti en jardinière

PETER REILLY

Micro-trucs

Faites attention de ne pas trop faire cuire les gourganes. Quelques secondes de trop les durciront à l'extrême, les rendant par le fait même très indigestes et gâchant le plat.

Filets de sole printaniers

8 min

Temps d'attente : 2 min

½ poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
1 grosse carotte coupée en fines lanières
1 courgette coupée en fines lanières
2 cuil. à soupe d'eau
3 échalotes émincées
8 filets de sole de 3 oz/75 g sans la peau
le jus de ½ citron
poivre blanc
paprika pour garnir
tranches de citron pour garnir

4 PERSONNES

1 Déposez le poivron rouge, la carotte et la courgette dans un plat peu profond, ajoutez l'eau et couvrez. Enfournez de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant 1 fois. Incorporez les échalotes.
2 Arrosez les filets de la moitié du jus de citron et saupoudrez de poivre au goût. Enroulez chaque filet autour d'un bouquet de légumes et fixez-le avec un bâtonnet à coquetel.
3 Disposez le poisson dans un plat peu profond. Arrosez avec le reste du jus de citron, couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poisson soit juste cuit. Laissez reposer 2 min, à couvert. Saupoudrez de paprika et garnissez de citron.

SUGGESTION DE MENU
Commencez avec des légumes marinés (voir recette, fascicule 67, page 1832). Servez le poisson avec des pommes de terre nouvelles avec leur peau, des champignons et du brocoli. Terminez le repas avec une compote de fruits séchés et du yogourt épais.

Filets de sole printaniers

Agneau Valencia

15 min

Temps d'attente : de 2 à 3 min

1 lb/450 g de filet d'agneau
écorce parée et jus de 1 orange
1 cuil. à soupe de baies de genièvre, légèrement écrasées
poivre noir frais moulu
1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
1 petit oignon tranché
2 poireaux émincés
3 cuil. à café de farine de blé entier
¾ de tasse/175 ml de vin rouge
tranches d'orange pour garnir

4 PERSONNES

1 Parez l'agneau et jetez le gras. Coupez l'agneau en tranches fines et déposez-les dans un plat. Parsemez la pelure d'orange coupée en fines tranches sur l'agneau, versez-y le jus d'orange.

2 Ajoutez les baies de genièvre et le poivre, couvrez et laissez mariner plusieurs heures ou une nuit, si possible.

3 Mélangez le poivron rouge avec l'oignon et les poireaux et déposez la moitié du mélange dans une casserole de 7 ½ tasses/3 l. Déposez l'agneau sur le dessus et parsemez du reste du mélange de légumes.

4 Enfournez, à couvert, de 9 à 10 min à MAX., ou jusqu'à ce que l'agneau soit presque tendre. Retournez les tranches de viande et, à l'aide d'une cuiller, recouvrez-les d'une partie des légumes.

5 Diluez la farine dans le vin et versez sur la viande et les légumes. Enfournez, à découvert, de 4 à 5 min à MAX.,ou jusqu'à ce que la viande soit cuite, en remuant 2 fois.

6 Laissez reposer, à couvert, de 2 à 3 min, puis servez chaud, garni de tranches d'oranges.

SUGGESTION DE MENU

Servez avec l'entrée aux courgettes (recette, page 2093), accompagnez l'agneau de riz brun et d'une salade de tomates et de concombres. Terminez le repas avec un bavarois aux abricots (recette, page 2096).

Conseils du chef

Pour ce plat, choisissez du filet d'agneau le plus maigre possible et évitez les coupes grasses comme la poitrine, l'épaule et les côtelettes. Vous pouvez remplacer les filets par du gigot. Servez des portions copieuses de légumes cuits avec le plat de résistance : cela vous permet de diminuer la quantité de viande et de servir un repas généreux et varié.

Agneau Valencia

PAUL GRATER

Régal en vert et blanc

15 min

Temps d'attente : aucun

2 grosses poitrines de poulet désossées et tranchées, sans la peau
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
2 gousses d'ail écrasées
1 morceau de gingembre frais de ½ po/12 mm, pelé et tranché fin
1 petit piment vert fort, épépiné et haché fin
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
3 échalotes hachées
3 branches de céleri coupées en lanières
1 petit poivron vert, épépiné et coupé en fines lanières
1 courgette coupée en bâtonnets
4 oz/100 g de brocoli coupé en petits bouquets
½ boîte de 7 oz/200 g de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées
½ cuil. à café de coriandre moulue
branches d'échalote pour garnir
4 PERSONNES

1 Déposez le poulet dans un plat et ajoutez le vin, l'ail, le gingembre et le piment. Mélangez bien et laissez mariner une nuit au réfrigérateur.
2 Dans un plat de 10 tasses/2,5 l, enfournez l'huile, à couvert, de 2 à 3 min à MAX. Égouttez le poulet, réservez la marinade et déposez le poulet dans l'huile.
3 Enfournez, à couvert, de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rose. Ajoutez échalotes, céleri, poivron vert, courgettes et brocoli. Faites cuire, à couvert, de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants. Remuez fréquemment.
4 Incorporez les châtaignes et faites chauffer de 2 à 2 ½ min à MAX.
5 À l'aide d'une écumoire, égouttez les ingrédients et disposez-les dans un plat de service; couvrez. Incorporez la marinade réservée et la coriandre au jus du plat. Enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à réduction de moitié. Versez sur le poulet et servez.

SUGGESTION DE MENU
Commencez avec une soupe légère aux tomates et au basilic. Servez le poulet avec du riz brun ou des pâtes au blé entier et une salade. Terminez avec une corbeille de fruits frais.

PETER REILLY

Bavarois aux abricots

Desserts
Les fruits frais sont rafraîchissants à la fin d'un bon repas; servez plutôt des crèmes glacées et des pâtisseries pour terminer élégamment un repas de fête. Vous pouvez aussi offrir un choix de fruits frais après le dessert.

Bavarois aux abricots

11¾ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'abricots, coupés en deux et dénoyautés
4 cuil. à soupe d'eau
2 ½ tasses/600 ml de lait écrémé
4 cuil. à soupe de miel
zeste finement râpé et jus de 1 orange
2 gros jaunes d'oeufs
4 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à café de gélatine en poudre
⅝ de tasse/150 ml de yogourt épais
DÉCORATION
feuilles de menthe fraîches
framboises fraîches
6 PERSONNES

1 Déposez les abricots dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez l'eau et enfournez, à couvert, de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à tendreté. Réduisez en purée au robot culinaire ou au mélangeur et laissez refroidir.
2 Versez le lait dans un grand pot, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX.
3 Dans un grand bol, mélangez le miel, le zeste d'orange, les jaunes d'oeufs et la fécule jusqu'à ce que le mélange soit pâle, puis incorporez le lait chaud. Enfournez 4 min à MED.-MAX., en battant toutes les min, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une spatule de bois.
4 Dans une tasse, diluez la gélatine dans le jus d'orange et enfournez de 45 à 60 s à MAX., en battant bien pour dissoudre. Incorporez le mélange de gélatine à la crème et ajoutez la purée d'abricots. Laissez reposer jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
5 Incorporez le yogourt au mélange. Versez dans un moule en couronne légèrement huilé de 7 ½ tasses/2 l. Réfrigérez une nuit ou jusqu'à fermeté.
6 Démoulez le bavarois dans un plat de service et décorez avec la menthe et les framboises.

Les plats-minute en casserole

Lorsque vous désirez déguster un souper copieux sans avoir à attendre des heures, essayez un de ces plats complets et nourrissants en casserole. Grâce aux micro-ondes, ces mets délicieux et rapides à préparer sont prêts en 15 min.

Il est toujours agréable de servir un souper à la fois savoureux et rapide à préparer. Cuit aux micro-ondes en 15 min, un plat en casserole copieux est très économique. Ces mets complets n'ont pas besoin d'être servis avec des plats d'accompagnement. Tous les plats présentés ici contiennent les éléments nutritifs nécessaires à une alimentation.

Choix des ingrédients

Pour assurer la cuisson rapide aux micro-ondes, on doit couper les ingrédients en morceaux uniformes. Choisissez de la viande facile à couper ou à hacher. Les aliments en conserve qu'il suffit de réchauffer, comme le thon ou la langue, sont très pratiques. Les légumes frais doivent toutefois être coupés en morceaux uniformes pour cuire de façon homogène.

Les pommes de terre, le riz et les pâtes apportent l'élément féculant et nourrissant au mets. Pour gagner du temps et vous faciliter la tâche, utilisez les restes de riz et de pâtes cuites qui n'ont pas besoin d'être servis en grande quantité. Ajoutez alternativement de la farine et des boulettes de pâte.

Cuisson des ingrédients

On peut faire cuire la plupart des plats en casserole présentés ici à MAX., car ils ne renferment que des ingrédients en menus morceaux. Toutefois, lorsque vous utilisez des ingrédients délicats comme de la crème ou des jaunes d'oeufs, ou des aliments susceptibles de se désintégrer s'ils sont trop cuits, comme les boulettes de viande, réduisez la puissance vers la fin de la cuisson.

De plus, bon nombre des plats en casserole se prêtent bien à la congélation. Décongelez-les d'avance et enfournez-les juste avant de servir.

Porc aux tagliatelles

PAUL GRATER

Porc aux tagliatelles

12 min

Temps d'attente : 8 min

Utilisez des pâtes vertes et blanches pour colorer le plat.

4 oz/100 g de tagliatelles
1 pincée de sel
4 cuil. à café d'huile végétale
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
8 oz/225 g de cuisse de porc coupée en petits cubes
2 échalotes hachées
1 branche de céleri hachée
½ poivron vert coupé en petites lanières
1 cuil. à soupe de sauce pesto ou au basilic
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
3 cuil. à soupe de lait
1 petite courgette coupée en bâtonnets de 2 po/5 cm

2 PERSONNES

1 Dans une marmite de 7 tasses/2 l, versez l'eau, le sel, les pâtes et 1 cuil. à café d'huile. Couvrez et enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX. Laissez reposer 5 min dans l'eau; égouttez et couvrez.

2 Déposez viande, oignon, céleri, poivron vert et le reste de l'huile dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX., ou jusqu'à tendreté en remuant 2 fois.

3 Dans un bol, mélangez sauce pesto ou au basilic, sel et poivre, crème et lait. Ajoutez un peu du jus de viande au mélange, puis remettez dans la casserole. Ajoutez les courgettes et les pâtes. Couvrez et enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et le mélange chaud, en remuant 2 fois. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Casserole à l'italienne

Casserole à l'italienne

11 min

Temps d'attente : aucun

1 petite pomme de terre coupée en cubes de ¼ po/6 mm
2 oz/50 g d'aubergines coupées en cubes de ¼ po/6 mm
1 échalote tranchée
½ cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à soupe d'huile d'olive
¼ de cuil. à café d'assaisonnement italien
1 boîte de 7 oz/200 g de tomates égouttées et grossièrement hachées
¾ de tasse/175 ml de bouillon d'agneau
½ cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de parmesan, pour servir

BOULETTES DE VIANDE
4 oz/100 g d'agneau haché
2 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe d'échalotes hachées
2 cuil. à café de sauce au chili
2 cuil. à café de persil haché fin
1 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Dans un petit bol, mélangez les ingrédients des boulettes et formez six boulettes. Déposez-les dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX., en tournant les boulettes 1 fois. Transvidez dans une assiette.

2 Incorporez pomme de terre, aubergine, échalote, persil, huile et assaisonnement à la casserole. Couvrez et enfournez de 2 à 3 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

3 Ajoutez les boulettes, les tomates, le bouillon et la purée de tomates; couvrez. Réduisez la puissance à MED.-MAX., et poursuivez la cuisson de 5 à 6 min, en tournant 1 fois. Saupoudrez de parmesan pour servir.

Repas de fête en semaine

PAUL GRATER

Fricassée de poulet aux pêches

14 min

Temps d'attente : 3 min

Si vous ne disposez pas d'estragon frais, remplacez-le par 1 cuil. à café d'estragon séché et garnissez le plat de persil frais haché avant de servir.

10 oz/275 g de poitrines de poulet désossées, sans la peau, coupées en fines lanières
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de sauce de soja
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de lait
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc demi-sec
4 oz/100 g de petits pois surgelés
2 cuil. à café de zeste de citron râpé fin
1 boîte de 8 oz/227 g de pêches tranchées en sirop, égouttées
1 ⅛ tasse/75 g de riz brun cuit
2 cuil. à soupe d'estragon haché
poivre

2 PERSONNES

1 Déposez le poulet dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l. Ajoutez l'huile et la sauce de soja. Couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre, en tournant 1 fois.

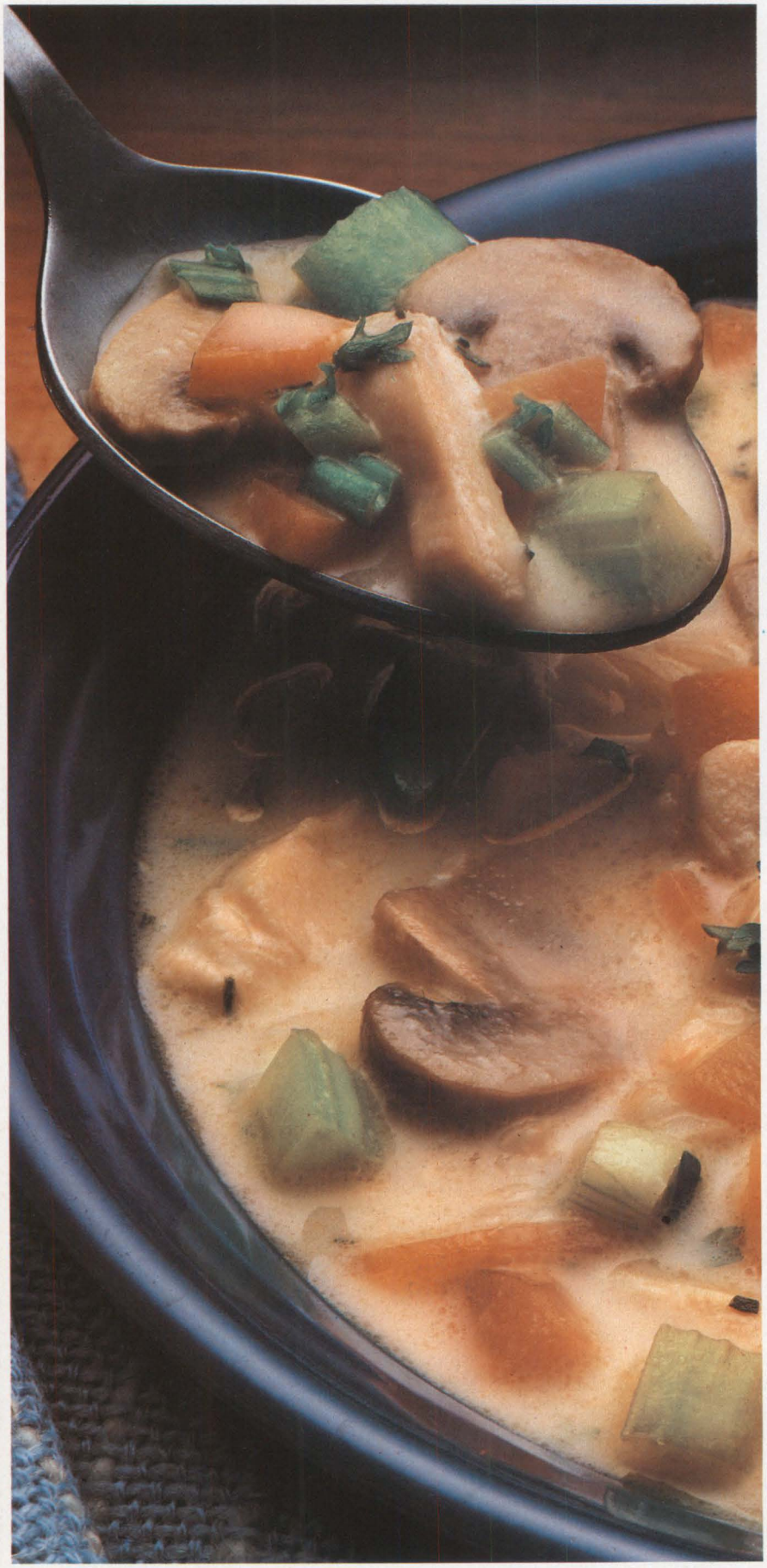
2 Dans un pot, diluez la fécule dans un peu de lait puis ajoutez le reste du lait. Enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX., ou jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Ajoutez le vin et les petits pois.

3 Incorporez zeste de citron, tranches de pêche, riz brun cuit, sauce au lait, poivre et la moitié de l'estragon au poulet. Couvrez et enfournez de 7 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Laissez reposer 3 min, à couvert. Pour servir, répartissez dans deux bols à soupe et parsemez du reste de l'estragon.

Suggestions pour servir
Commencez le repas avec un hors-d'oeuvre aux légumes . Dans un plat de service de 10 po/25 cm, présentez les mets suivants : une carotte râpée arrosée d'un peu de jus d'orange, du céleri-rave râpé et nappé de mayonnaise, une cuiller de salade de chou, quelques feuilles de chicorée, des petits cubes de concombre et des tranches de tomate arrosées de vinaigre à l'estragon. Servez avec des quignons de pain au blé entier, une salade de laitue, des tranches de concombre, des échalotes et des feuilles de cresson. Terminez avec une crème glacée à la vanille ou au chocolat, nappée de sauce au chocolat et garnie de noix.

Quel vin servir ?
Servez le reste du vin blanc demi-sec, réfrigéré, qui se marie bien avec la saveur aigre-douce de ce plat.



Poulet à l'ancienne

11 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 carotte hachée
1 branche de céleri hachée
1 échalote hachée
1 cuil. à soupe de persil haché
1 gousse d'ail écrasée
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
2 oz/50 g de champignons tranchés
¾ de tasse/50 g de riz brun cuit
6 oz/175 g de poitrine de poulet désossée, sans la peau, coupée en lanières de ¼ de po/6 mm
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet
5 cuil. à soupe de vin blanc sec
poivre

2 PERSONNES

1 Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, mélangez beurre, carotte, céleri, échalote, persil et ail. Couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
2 Incorporez la farine, les champignons et le riz, puis ajoutez le poulet, la soupe et le vin. Couvrez et enfournez de 7 à 9 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre, en remuant 2 fois. Assaisonnez de poivre et servez.

Rognons à l'anglaise

12 min

Temps d'attente : 5 min

Ce plat en casserole accompagné de boulettes de pâte est savoureux et réellement copieux. Servez-le sans pain avec une simple salade.

1 oignon finement haché
3 tranches de bacon de dos coupées en lanières de 1 po/2,5 cm
1 cuil. à café d'huile d'olive
8 oz/225 g de rognons de boeuf, coeur enlevé et coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf bouillant
1 cuil. à café de pâte de tomates
4 oz/100 g de champignons coupés en quatre
3 tomates coupées en quartiers

Poulet à l'ancienne

BOULETTES DE PÂTE

1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
sel
2 oz/50 g de suif râpé
½ cuil. à café de fines herbes séchées
2 cuil. à soupe d'eau froide

2 PERSONNES

1 Dans une marmite de 6 ¼ tasses/1,5 l, versez l'huile, le bacon et l'oignon, couvrez et enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX., ou jusqu'à cuisson complète du bacon.

2 Ajoutez les rognons, couvrez et laissez cuire de 3 à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus commence à couler; remuez toutes les minutes.

3 Diluez la pâte de tomates dans le bouillon chaud et versez dans la marmite avec les champignons et les tomates. Enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX., remuez 1 fois. Laissez reposer de 3 à 4 min, à couvert.

4 Pour confectionner les boulettes, mélangez farine, sel, saindoux et fines herbes dans un bol. Ajoutez l'eau et mélangez pour former une pâte, pétrissez légèrement et formez des boulettes de la taille d'une noix.

5 Déposez les boulettes dans la marmite, couvrez et enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que les boulettes soient légères et bien levées. Laissez reposer 2 min, à couvert.

Langue champêtre

10 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf chaud
1 pomme de terre coupée en cubes de ¾ de po/2 cm
3 carottes tranchées
2 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe d'eau
2 boîtes de 7 oz/198 g de langue coupée en cubes
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de poudre d'oignon
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Versez le bouillon de boeuf et les légumes dans une marmite de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et enfournez de 8 à 10 min à MAX., ou jusqu'à tendreté.

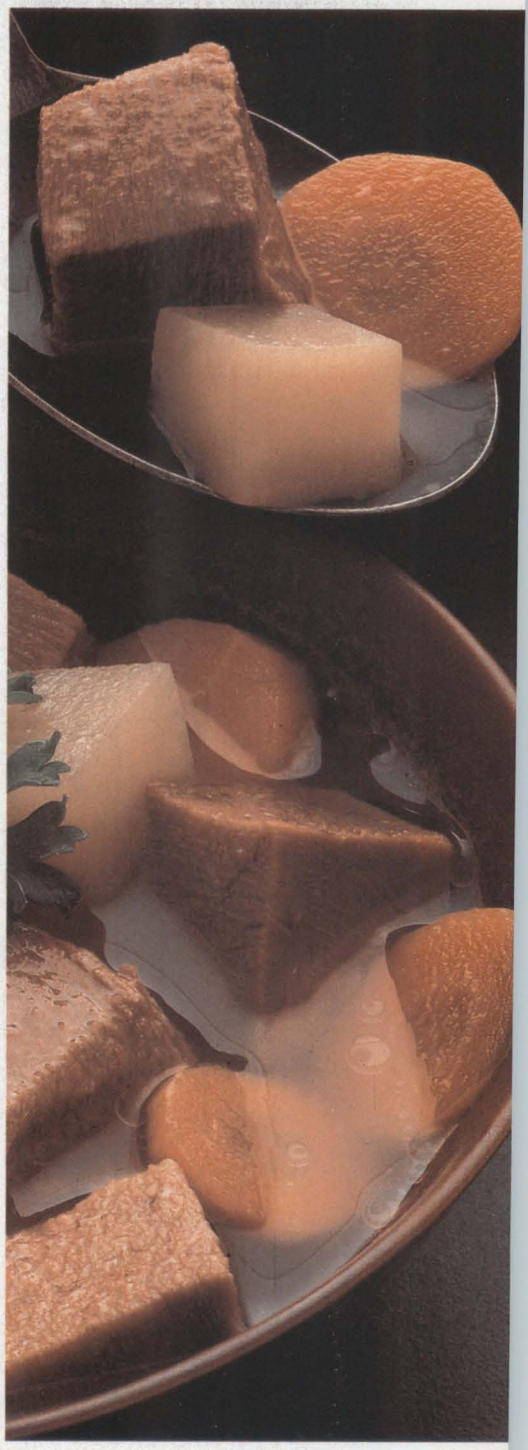
2 Diluez la fécule dans l'eau, versez-la dans la marmite avec le reste des ingrédients et mélangez. Couvrez et enfournez de 2 à 3 min à MAX., ou jusqu'à cuisson complète, en remuant 1 fois.

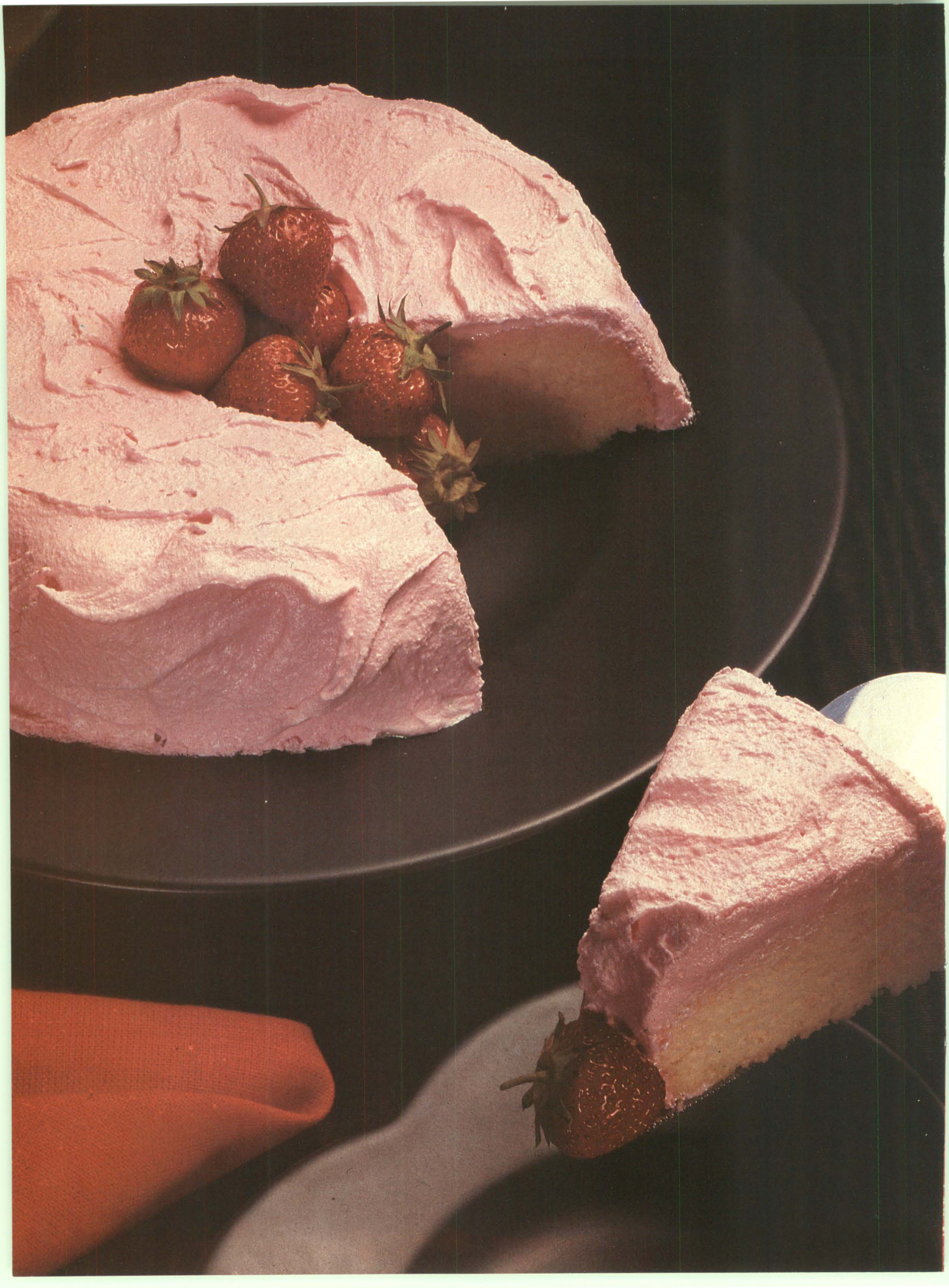
À droite: *langue champêtre*
Ci-dessous: *rognons à l'anglaise*

PAUL GRATER

Micro-trucs

La langue champêtre est rapide et facile à préparer; de plus, elle se conserve bien. Vous pouvez, si vous le désirez, conserver l'autre moitié au réfrigérateur, dans un contenant, deux jours au maximum. Pour réchauffer, versez dans un bol, couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX.





Gâteau des anges

Grâce au four micro-ondes, le gâteau des anges ultra-léger est facile à réaliser. Nappée d'une glace pastel et servie avec des fraises fraîches, cette douceur divine fond littéralement dans la bouche.

Le gâteau des anges est une recette classique américaine. Grâce à sa présentation particulièrement appétissante, il fait toujours grande impression, qu'il soit servi avec le thé ou en dessert à un repas de fête. Ce gâteau, facile à réaliser, cuit en quelques minutes aux micro-ondes.

Prenez soin de ne pas trop le faire cuire pour éviter qu'il ne durcisse. Après avoir laissé reposer le gâteau, on enlève la croûte collante qui recouvre la surface pour ne conserver que l'intérieur moelleux et ferme.

La glace possède une texture légère de guimauve. Ajoutez les fraises juste avant de servir pour que le jus n'abîme pas la glace. Le gâteau des anges est meilleur consommé frais — servez avec des fourchettes à dessert, car il est trop mou pour être mangé à la main. Conservez les restes dans un contenant hermétique et servez le lendemain.

Temps de cuisson

Le temps de cuisson varie en fonction de la puissance et de la taille du four. Les temps de cuisson indiqués ici conviennent aux fours de 650 à 700 watts; surveillez toujours la cuisson pour vérifier la texture du gâteau. Pour un four de 500 watts, faites cuire de 1 à 2 min de plus, en vérifiant d'abord la texture.

VARIANTES

Gâteau des anges à la menthe : utilisez du colorant vert pour la glace au lieu du rose et ajoutez 2 ou 3 gouttes de sirop à la menthe. Décorez le gâteau glacé de feuilles de chocolat à la menthe.

Gâteau à l'orange et au citron : colorez la glace avec un peu de colorant orange ou citron au lieu du colorant rose. Décorez le gâteau glacé de tranches d'orange et de citron confites.

Gâteau des anges aux framboises : utilisez des framboises au lieu des fraises.

Gâteau des anges

7 min

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse/75 g de farine tout usage
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
8 blancs d'oeufs
1 cuil. à café de crème de tartre
1 pincée de sel
½ cuil. à café d'extrait de vanille
6 oz/150 g de fraises fraîches pour décorer

GLACE

1 gros blanc d'oeuf
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 pincée de sel
1 pincée de crème de tartre
quelques gouttes de colorant rose

6 à 8 PERSONNES

1 Graissez un moule en couronne à bords droits de 8 ½ po/20,5 cm et couvrez le fond de papier ciré. Réservez. Tamisez ensemble, trois fois, un tiers du sucre et la farine.

2 Battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez la crème de tartre et le sel, et continuez à battre jusqu'à formation de pics. Incorporez le reste du sucre, 1 cuil. à soupe à la fois, en battant bien. Ajoutez la vanille.

3 À l'aide d'une grande cuiller en métal, incorporez graduellement le mélange de farine et de sucre aux blancs d'oeufs jusqu'à homogénéité. Versez le mélange dans le moule préparé.

4 Posez le moule sur une assiette retournée. Enfournez de 7 à 10 min à MED., ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans le gâteau en ressorte propre, en tournant le moule d'un quart 2 fois pendant la cuisson.

5 Laissez reposer le gâteau 5 min. À l'aide d'une cuiller, enlevez la couche collante sur la surface et jetez-la. Démoulez le gâteau sur une plaque de cuisson et laissez refroidir, puis enlevez le papier. Déposez le gâteau sur une assiette.

6 Confectionnez la glace : versez tous les ingrédients dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et battez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Transvidez dans un bain-marie rempli d'eau chaude. Ajoutez une goutte de colorant, puis battez le mélange 4 min ou jusqu'à fermeté. Étalez-le sur le gâteau. Laissez reposer 1 h.

7 Juste avant de servir, remplissez de fraises le centre du gâteau.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients.** Il est important d'utiliser un gros blanc d'oeuf pour la glace afin de pouvoir napper la totalité du gâteau.

► **Tamisez plusieurs fois la farine et le sucre** pour le gâteau (étape 1) afin d'obtenir une texture homogène.

► **Battez les blancs d'oeuf** (étape 2) dans un grand bol, propre et sec, à l'aide de batteurs propres. La moindre trace de graisse ou de jaune d'oeuf empêche les blancs de monter.

► **Pour incorporer le mélange de farine et de sucre** (étape 3), utilisez une grande cuiller de métal et exercez un mouvement en forme de huit. Mélangez les ingrédients jusqu'à homogénéité, sans toutefois trop travailler le mélange au risque de faire disparaître l'air introduit dans la préparation.

► **Le gâteau cuit** (étape 5) est recouvert d'une croûte mousseuse qui s'enlève facilement une fois le gâteau refroidi.

► **Lors de la préparation de la glace** (étape 6), assurez-vous que l'eau est chaude, et non bouillante, et que le fond du bol ne touche pas l'eau. À trop haute température, la glace cuit avant d'avoir atteint son volume maximal.

Adaptation d'une recette : confitures et gelées

La préparation des confitures et des gelées était un travail long et fastidieux. Le four micro-ondes accélère le tout.

Faire des confitures et des gelées selon la méthode traditionnelle peut prendre du temps, souvent une journée entière, sans parler du nettoyage qui suit l'opération. En revanche, avec le four micro-ondes, la préparation est devenue un jeu d'enfant, qui ne prendra qu'une heure de votre temps.

Cuisson des confitures

Choisissez une grande marmite profonde à l'épreuve de la chaleur, car le mélange devient très chaud. La marmite doit être assez profonde pour prévenir les éclaboussures lors de l'ébullition. Comme la taille du plat de cuisson doit être adaptée au four micro-ondes, vous ne pouvez préparer qu'une quantité limitée à la fois. Cela a l'avantage de donner une plus belle couleur à la confiture. (La cuisson aux micro-ondes de grandes quantités de confiture fonce le sucre, donnant ainsi une couleur moins éclatante à la confiture.)

Dans les recettes pour cuisson aux micro-ondes, il est important de réduire la quantité de liquide, car d'une part, l'évaporation est moins importante et d'autre part, les fruits conservent mieux leur jus. Pour 1 ½ lb/700 g de fruits, il ne faut que 4 cuil. à soupe de liquide. Un volume trop important de liquide empêche la confiture de prendre. Les meilleurs fruits à confiture sont ceux qui renferment le plus de pectine. Les fruits pauvres en pectine doivent être additionnés de jus de citron pour bien prendre (voir page ci-contre). Pour de plus amples renseignements sur les fruits utilisés pour les confitures, consultez le fascicule 21, page 568, portant sur la cuisson des confitures.

Confiture d'abricots à l'amaretto

PAUL GRATER

Confiture d'abricots à l'amaretto

Recette conventionnelle

RÉDUISEZ À 1½ lb/700 g

6 lb/2,7 kg d'abricots coupés en deux et dénoyautés
6 lb/2,7 kg de sucre

RÉDUISEZ À 2 CUIL À SOUPE

2 ½ tasses/575 ml d'eau
2 cuil. à soupe d'amaretto

10 lb/4,5 kg DE CONFITURE

1 Extrayez les amandes de quelques noyaux d'abricots et laissez cuire de 2 à 3 min dans l'eau bouillante. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en deux.
2 Faites chauffer le sucre au four à basse température.
3 Déposez les abricots dans une grande casserole à fond épais, ajoutez l'eau et les demi-amandes d'abricots. Portez à ébullition, puis réduisez la puissance et laissez mijoter jusqu'à ramollissement des fruits et réduction importante du liquide.
4 Ajoutez le sucre et l'amaretto et poursuivez la cuisson à petit feu, en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre. Augmentez la puissance et laissez bouillir jusqu'à ce que la confiture soit prise, environ 20 min.
5 Retirez immédiatement la casserole du feu et laissez reposez 10 min pour que les fruits se stabilisent. Versez à la cuiller dans des pots stérilisés et scellez de paraffine. Laissez refroidir, puis couvrez et étiquetez.

GRAND BOL PROFOND DE 15 TASSES/3,75 L, À L'ÉPREUVE DE LA CHALEUR

ENFOURNEZ DE 2 À 3 MIN À MAX., REMUEZ BIEN UNE FOIS

15 À 17 MINUTES

On utilise la même quantité de sucre dans la cuisson aux micro-ondes. Pour faciliter la dissolution, faites d'abord chauffer le sucre. Utilisez votre four micro-ondes à cet effet, à condition de ne pas trop faire chauffer le sucre, mais la cuisson traditionnelle est plus sûre. Stérilisez les pots de façon traditionnelle.

Réussir vos confitures

La teneur en pectine des fruits détermine la rapidité avec laquelle la confiture va prendre. Les fruits pauvres en pectine doivent être cuits avec un peu de jus de citron ou de pectine liquide. Vous pouvez les mélanger à des fruits riches en pectine.

Couvrez partiellement la marmite, ou utilisez une pellicule plastique bien entrouverte. Cela permet à la vapeur de s'échapper et prévient la condensation qui empêche la confiture de prendre. Utilisez un thermomètre pour four à micro-ondes qui peut rester dans le mélange en ébullition, contrairement au thermomètre conventionnel; la confiture est prête lorsqu'elle atteint 107 °C/225 °F. Vous pouvez vérifier si la confiture est prête soit en versant une cuil. à café de confiture sur une soucoupe froide; laissez refroidir, puis appuyez sur la surface avec le doigt : elle doit se plisser légèrement; soit effectuer le test de la cuiller (voir conseils du chef, page 2107). Si la confiture ou la gelée n'est pas prise, poursuivez la cuisson 1 ou 2 min.

Confiture d'abricots à l'amaretto

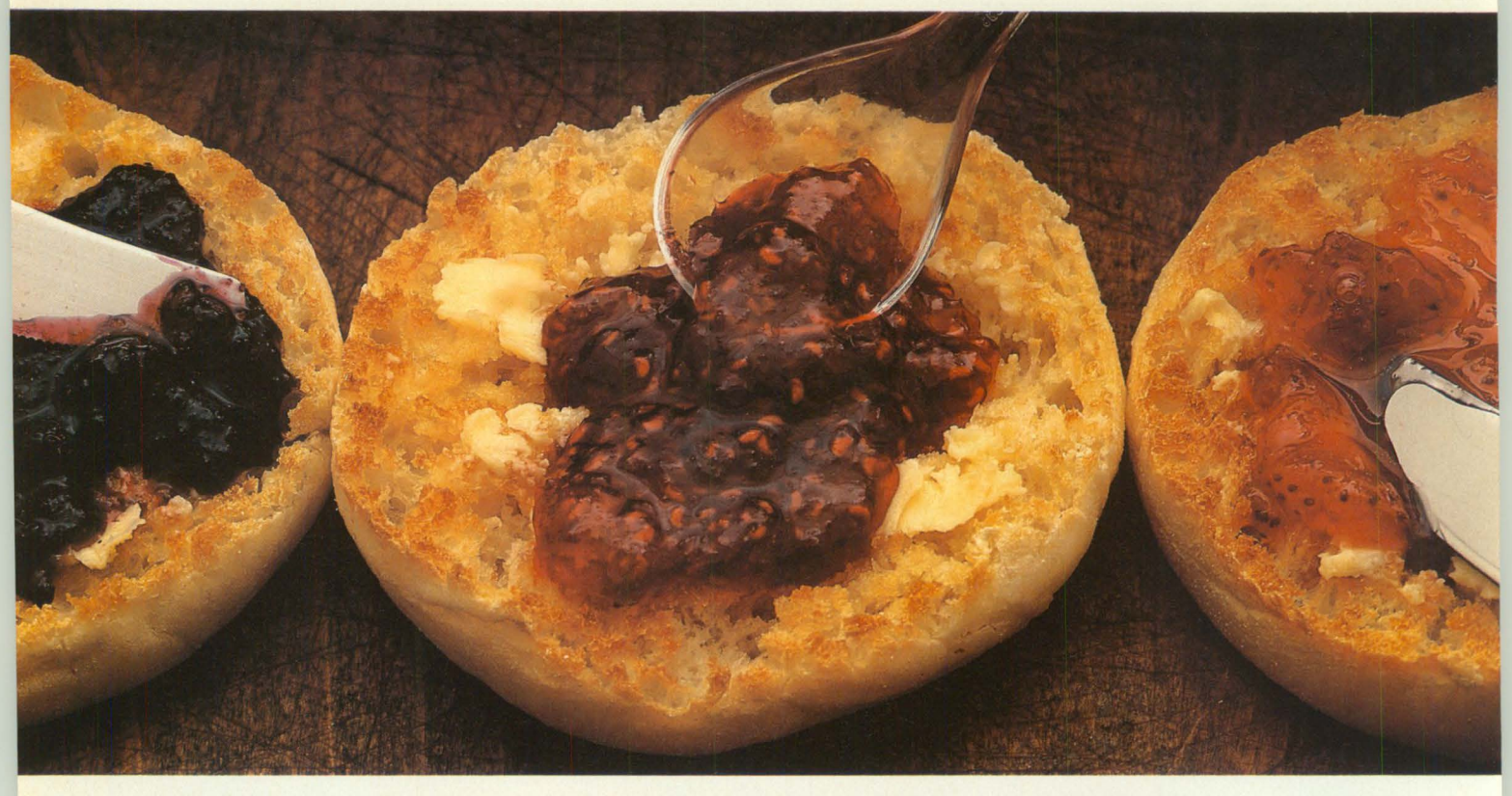
31 min

Temps d'attente : aucun

- **1 ½ lb/700 g d'abricots coupés en deux et dénoyautés**
- **1 ½ lb/700 g de sucre**
- **2 cuil. à soupe d'eau**
- **2 cuil. à soupe de liqueur à l'amaretto**

ENVIRON 2 ¼ lb/1 kg DE CONFITURE

1 Extrayez les amandes de quelques noyaux d'abricots. Couvrez d'eau bouillante et enfournez de 2 à 3 min à MAX. Égouttez, pelez et coupez les amandes en deux.
2 Placez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/300 °F.
3 Versez l'eau, les abricots et les amandes dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur. Couvrez et enfournez de 12 à 15 min à MAX., ou jusqu'à ce que les abricots soient très mous, en remuant 1 fois.
4 Incorporez le sucre et l'amaretto. Enfournez, à découvert, de 2 à 3 min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson de 15 à 17 min ou jusqu'à épaississement.
5 Laissez les fruits se stabiliser pendant 10 min, puis versez à la cuiller dans des pots stérilisés. Scellez de paraffine. Laissez refroidir puis couvrez et étiquetez.



Confiture de cerises noires

25 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de sucre
1 ½ lb/700 g de cerises noires, équeutées et dénoyautées
1 cuil. à café d'acide citrique
3 cuil. à soupe de brandy

ENVIRON 1 ¾ lb/800 g DE CONFITURE

1 Versez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/ 300 °F.
2 Mettez les noyaux de cerises dans de la mousseline et déposez dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur, avec les cerises et l'acide citrique. Couvrez et enfournez de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
3 Incorporez le sucre et le brandy aux cerises. Enfournez de 2 à 3 min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et enfournez de 13 à 15 min, jusqu'à épaississement.
4 Laissez les fruits se stabiliser pendant 10 min. Versez à la cuiller dans des pots stérilisés et scellez de paraffine. Laissez refroidir, couvrez et étiquetez.

Confiture de framboises

23 min

Temps d'attente : aucun

La confiture de framboises est très prisée comme garniture pour les gâteaux et les tartes. Faites-en provision pendant la saison; la confiture se conserve bien pendant six mois.

1 ½ lb/700 g de sucre
1 ½ lb/700 g de framboises
2 cuil. à soupe de jus de citron

ENVIRON 2 ¼ lb/1 kg DE CONFITURE

1 Versez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/ 300 °F.
2 Déposez les framboises et le jus de citron dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur. Enfournez de 8 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez le sucre. Enfournez de 2 à 3 min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson de 13 à 15 min, jusqu'à épaississement.
4 Versez à la cuiller dans des pots stérilisés et scellez de paraffine. Laissez refroidir puis couvrez et étiquetez.

Confiture estivale

23 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de sucre
1 ½ lb/700 g de fraises équeutées
le jus de 1 citron

ENVIRON 2 ¼ lb/1 kg DE CONFITURE

1 Versez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/ 300 °F.
2 Coupez les grosses fraises en deux ou en quatre. Versez les fruits et le jus de citron dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur. Enfournez de 8 à 10 min à MAX., ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres, en remuant 1 fois.
3 Incorporez le sucre aux fraises. Enfournez de 2 à 3 min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson de 13 à 15 min, ou jusqu'à épaississement.
4 Laissez les fruits se stabiliser pendant 10 min, puis enlevez tout dépôt d'écume de la surface. Versez la confiture à la cuiller dans des pots stérilisés. Scellez de paraffine. Couvrez et étiquetez.

Cuisson des gelées

La confection des gelées s'effectue en trois étapes : porter les fruits à ébullition pour recueillir le jus, les passer au tamis et ajouter le sucre pour faire la gelée. Il existe une méthode simplifiée qui consiste à utiliser des jus de fruits du commerce (voir recette de gelée-minute de raisins, page 2108).

L'adaptation d'une recette de gelée aux micro-ondes requiert très peu de modifications. Ainsi, on utilise moins de fruits d'une part, pour obtenir une gelée plus limpide de couleur vive, et d'autre part, pour que le récipient utilisé puisse entrer facilement dans le four micro-ondes. On réduit la quantité de liquide, car l'évaporation est moins importante au four micro-ondes. Pour obtenir une gelée bien parfumée, le jus doit être concentré.

On passe ensuite les fruits et leur jus au tamis de soie. Ne remuez pas les fruits au cours de cette opération afin de ne pas obscurcir le liquide.

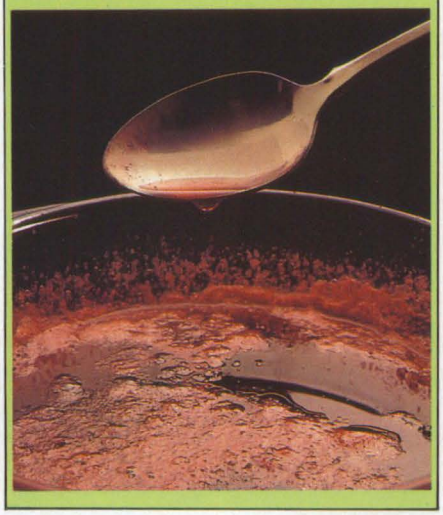
On laisse cuire le jus obtenu et le sucre jusqu'à épaississement. Pour vérifier si la gelée est prise, la température et la méthode requises sont exactement les mêmes que pour les confitures (voir Réussir vos confitures, page 2105).

Pour la mise en pots des gelées, on utilise des petits récipients qui doivent être stérilisés de façon traditionnelle. Il est important de ne pas bouger les pots jusqu'à ce que la gelée soit complètement prise.

Pour de plus amples renseignements sur la cuisson des gelées, consultez le fascicule 24, page 646, (Cuisson des gelées).

Conseils du chef

Le test de la cuiller pour les confitures consiste à verser un peu du liquide bouillant sur une cuiller, de le laisser un peu refroidir et de pencher la cuiller au dessus du bol de cuisson; si le liquide perle, la confiture est prête. Dans le cas des gelées, deux grosses gouttes doivent se former puis tomber en une seule goutte; de plus, la gelée doit être suffisamment épaisse pour napper la cuiller.



Gelée tropicale

29 min

Temps d'attente : aucun

Cette gelée au petit goût amer, caractéristique du citron, est délicieuse sur du pain chaud, au déjeuner ou pour le brunch.

2 limes coupées en deux
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
jus d'un citron
2 cuil. à soupe de pectine liquide
1 ½ tasse/350 g de sucre
quelques gouttes de colorant alimentaire vert
1 kiwi épluché et tranché fin

ENVIRON 1 ½ TASSE/350 g DE GELÉE

1 Pressez les limes dans un bol profond. Réduisez en purée ou hachez la pelure et la chair au robot culinaire et déposez le tout dans le bol; ajoutez l'eau, le jus de citron et la pectine liquide.

2 Enfournez de 15 à 18 min à MAX., ou jusqu'à ce que la pelure soit tendre, en écrasant le mélange plusieurs fois. Passez au tamis de soie.

3 Versez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/300 °F.

4 Mesurez 1 ½ tasse/350 ml de jus tamisé et versez-le dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur. Enfournez 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus soit chaud.

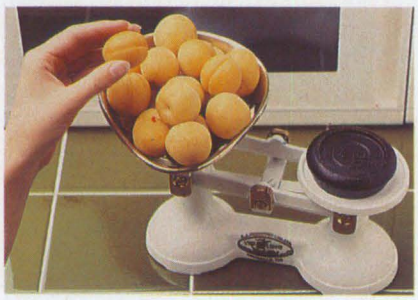
5 Incorporez le sucre, le colorant et les tranches de kiwi. Enfournez de 2 à 3 min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson de 8 à 9 min, ou jusqu'à épaississement.

6 Versez dans des petits pots stérilisés et scellez de paraffine. Laissez refroidir, puis couvrez et étiquetez.

VARIANTE

Remplacez les limes par une orange ou un citron.

Adaptation d'une recette de confiture ou de gelée



Utilisez *2 lb/900 g de fruits au maximum pour obtenir une belle couleur limpide et pour que le mélange ne déborde pas.*

Réduisez *la quantité de liquide, car l'évaporation est moins importante et les fruits rejettent plus de jus.*

Couvrez à moitié *le bol pendant la cuisson pour laisser la vapeur se dégager. La condensation retarde l'épaississement de la confiture.*

Gelée-minute de raisin

14 min

Temps d'attente : aucun

Cette gelée à base de jus de raisin peut être confectionnée à n'importe quelle époque de l'année.

1 ½ tasse/350 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de jus de raisin rouge, non sucré
4 cuil. à soupe d'eau
6 cuil. à soupe de pectine liquide

2 ½ TASSES/500 g DE GELÉE

1 Versez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/ 300 °F.
2 Mélangez le jus, l'eau et la pectine dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur. Enfournez de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
3 Incorporez le sucre et enfournez de 2 à 3 min à MAX. Mélangez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson de 8 à 9 min, ou jusqu'à épaississement.
4 Versez dans des pots stérilisés et scellez de paraffine. Laissez refroidir, puis couvrez et étiquetez.

Gelée-minute de raisin

Gelée de pomme et de cassis

38 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de pommes à cuire, hachées fin
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
1 lb/450 g de baies de cassis équeutées
1 ½ tasse/350 g de sucre

ENVIRON 2 ½ TASSES/500 g DE GELÉE

1 Versez l'eau et les pommes dans un bol profond. Couvrez et enfournez de 7 à 8 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en écrasant les fruits 2 fois.
2 Ajoutez les baies et poursuivez la cuisson de 18 à 20 min, ou jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. Passez au tamis de soie.
3 Versez le sucre dans un grand bol et faites chauffer 10 min, au four préalablement chauffé à 150 °C/ 300 °F.
4 Versez 1 ½ tasse/350 ml du jus tamisé dans un bol profond de 15 tasses/3,75 l, à l'épreuve de la chaleur. Enfournez 3 min à MAX, ou jusqu'à ce que le mélange soit très chaud.
5 Incorporez le sucre et enfournez de 1 à 2 min à MAX, puis remuez pour dissoudre le sucre. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson de 9 à 10 min, ou jusqu'à épaississement.
6 Versez dans des petits pots stérilisés. Scellez de paraffine. Laissez refroidir, couvrez et étiquetez.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 76

Agneau
- Agneau Valencia 2095
- Casserole à l'italienne 2098

Confitures et gelées
- Confiture d'abricots à l'amaretto 2105
- Confiture de cerises noires 2106
- Confiture de framboises 2106
- Confiture estivale 2106
- Gelée de pomme et de cassis 2108
- Gelée tropicale 2107
- Gelée-minute de raisin 2108

Desserts
- Bavarois aux abricots 2096
- Gâteau des anges 2103
- Gâteau des anges à la menthe 2103
- Gâteau des anges aux framboises 2103
- Mini-soufflés à l'orange 2084
- Soufflé au café 2084
- Soufflé aux fruits rouges 2085

Hors-d'oeuvre de légumes 2099
Langue champêtre 2101

Légumes
- Entrée aux courgettes 2093
- Soufflé aux épinards 2083

Poisson et fruits de mer
- Filets de soles printaniers 2094
- Soufflés aux crevettes 2082

Porc aux tagliatelles 2098
Rognons à l'anglaise 2100
Rôti en jardinière 2094

Sauces
- Beurre à l'orange 2091
- Mayonnaise au chili 2090
- Panade 2082
- Sauce à la crème 2090
- Sauce aux groseilles 2089
- Sauce persillée 2088
- Sauce tartare 2091

Volaille
- Fricassée de poulet aux pêches 2099
- Poulet à l'ancienne 2100
- Poulet à l'italienne 2086
- Régal en vert et blanc 2096

PLAT minceur

PLAT minceur

Risotto-minute au jambon

Servez ce plat complet au souper ou au dîner avec une salade et vous apaiserez rapidement votre faim.

Risotto-minute au jambon

25 min

Temps d'attente : 5 min

408 cal/1 713 kJ par portion

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
10 petites échalotes hachées
8 oz/225 g de riz à longs grains
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de légumes
6 oz/175 g de maïs en grains surgelé
6 oz/175 g de haricots verts hachés
4 oz/de jambon maigre, cuit et haché
6 oz/175 g de champignons tranchés
3 tomates épépinées et hachées
2 oz/50 g de cheddar maigre râpé
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez l'huile, les oignons et le riz dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 7 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez la pâte de tomates et le bouillon; couvrez et enfournez 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Ajoutez le maïs, les haricots, le jambon et les champignons. Couvrez et enfournez de 8 à 10 min à MAX., ou jusqu'à cuisson complète du riz et évaporation du liquide.

4 Incorporez les tomates, le fromage et le persil. Assaisonnez au goût. Laissez reposer 5 min, à couvert, puis garnissez de persil. Servez avec une salade verte.

PAUL GRATER